

ЕКОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ, ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ТА ВПЛИВ ЇХ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Людина - це біологічна істота, тому всі природні фактори та умови, у яких вона живе, впливають на її здоров'я. Активна трудова діяльність упродовж багатьох тисяч років розвинула й ускладнила взаємозв'язок людини і природи. Лише шляхом пристосування до навколишнього середовища людина залишається жити на Землі. Сьогодні природне середовище, в якому діє людина, змінюється швидше порівняно з адаптативністю людини, що негативно впливає на її здоров'я.

Покоління наших предків жили в тісному спілкуванні з природою. Уклад життя та праці був синхронним із природними режимами. Кожна пора року мала притаманні тільки їй трудову налаштованість і режим життя. Проблема здоров'я людини вирішувалась досить ефективно і просто. Це пояснюється тим, що культура здоров'я складалась в індивідуальній свідомості особистості поступово, під впливом природних умов життя і була важливим елементом загальної культури людини.

Дослідження впливу цих факторів на людину є передумовою вироблення науково обґрунтованої екологічної політики, яка має охоплювати соціально-економічні, технологічні, технічні, інформаційно-виховні, організаційні та інші напрями діяльності, спрямованої на розвиток фізичних і психічних можливостей людини, її здатності вдосконалюватися, жити у злагоді з собою і світом природи.

Здоров'я людини - це найвища соціальна та особиста цінність.

Саме рівень здоров'я нації безпосередньо впливає на економічний, соціальний і культурний розвиток країни, на демографічну ситуацію і, відповідно, на рівень національної безпеки.

Рівні здоров'я можна уявити як безкінечність динамічних станів на лінійці, на одному кінці якої – передчасна смерть, а на другому - ідеальне здоров'я.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначила пріоритетом 21 століття «Досягнення здоров'я для всіх» і поставило перед урядами усіх країн світу 21 завдання, направлене на досягнення цієї цілі.

Серед пріоритетних значаться:

- здоровий початок життя;
- здоров'я молоді;
- збереження здоров'я у літньому віці;
- здоровий спосіб життя; профілактика інфекційних захворювань;
- боротьба з алкоголізмом, наркоманією, тютюнопалінням та іншими шкідливими звичками.

До середини ХХ ст. здоров'я трактувалося лише як відсутність хвороб. Здоровим вважали кожного, хто не був хворий. З розвитком медицини і фармакології збільшилася тривалість життя людей і змінилося їхнє уявлення про здоров'я.

Тепер здоров'я ототожнюють з поняттям загального благополуччя (не лише фізичного, а й психологічного і соціального), а його рівень – з якістю життя людини. Основою сучасного уявлення про здоров'я людини є визначення ВООЗ: «Здоров'я – це стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя».

Якщо взяти до уваги, що психологічне – це емоційне, інтелектуальне і духовне, отримаємо п'ятивимірну модель:

- фізичне благополуччя: вправи, харчування, гігієна, відпочинок;
- інтелектуальне благополуччя: здатність вчитися і застосовувати знання;
- емоційне благополуччя: як людина реагує на події, як справляється з невдачами і стресами;
- соціальне благополуччя: взаємодія з іншими людьми
- духовне благополуччя: цінності і сенс життя;

Досягнення високого рівня благополуччя залежить від багатьох чинників. Деякі з них перебувають поза нашим контролем(наприклад, спадковість чи стан довкілля). Але тривалість життя і міцне здоров'я залежать насамперед від способу життя, тобто від нашої поведінки.

За даними Ю.П. Лисицина, факторами, які визначають здоров'я, є:спосіб життя(50-55%);екологія(15-20%);спадковість(15-20%);медицина(10-15%)/

Якщо ми нічого не робимо для свого здоров'я, багато переживаємо стресів, маємо шкідливі звички і схильні до невіправданих ризиків, рівень і резерви здоров'я знижуються. А коли підтримуємо добру фізичну форму, живемо в гармонії зі своїм внутрішнім світом і з навколишнім, протистоїмо негативному впливу оточення, то зазвичай досягаємо високого рівня благополуччя.

Один з профілактичних напрямків є розвинена інфраструктура здоров'я (спортивні майданчики, тренажерні зали, тенісні корти, велосипедні доріжки, басейни тощо). Це вже проблема не медична, це питання соціальної відповідальності влади, бізнесу та можливостей їх взаємодії.

Інвестування в здоров'я в кінцевому результаті підвищує економічний рівень будь-якої держави. Тому, говорячи про профілактику, треба мати на увазі, що це не лише стратегія недопущення захворювань як таких, а й промоція здоров'я, тобто його підтримання і зміцнення. Як відомо у США науково обґрунтовано, що 1 долар вкладений у розвиток фізичної культури і спорту повертається суспільству вартістю в 10 доларів.

Практикою доведено, що у формуванні здорового способу життя людини значним чинником є фізична культура і спорт. Саме рухова активність поліпшує діяльність важливих систем людського організму і суттєво впливає на зміцнення фізичного здоров'я людини. Наприклад: за допомогою ранкової гімнастики можна «омити» кров'ю 639 м'язів людини. Тому серед професіоналів існує правило «639+1». Одне серце не може впоратися з доставкою важливих для організму вітамінів, білків, жирів, вуглеводів, мікроелементів та кисню, а на зворотному шляху вивести продукти розпаду в повному обсязі. Завдяки фізичним вправам, заняттям спортом це можливо. Окрім цього необхідно допомогти організму забезпечити рух лімфатичної та синовіальної рідини. Медики до цього часу не можуть встановити точну кількість кісток і суглобів у людини. Це залежить від віку та індивідуальних особливостей організму. У дітей ця цифра сягає близько 300 кісток а у людей старшого віку - 206-207-208. Кістки, хрящі і синовіальна рідина утворюють суглоби і забезпечують вільний безболісний рух людини. Якщо людина веде малорухомий спосіб життя, має шкідливі звички, неправильно харчується і т. ін., то у суглобах відбуваються застійні процеси і, як наслідок захворювання.

Фізичні вправи поліпшують психічний стан, зовнішній вигляд і настрої людини, підтримують життєвий тонус. Теорія і практика фізичної культури і спорту чітко розмежували спорт на: любительський – «Спорт для всіх», дитячо-юнацький, вищих досягнень, Олімпійський та професійний спорт.

Олімпійські ігри, що зародилися у Давній Греції ще у 776 році до нашої ери та були відроджені у 1894 році рішенням Першого світового спортивного конгресу, відіграли надзвичайно важливу роль у розвитку спортивного руху сучасності і у формуванні здорового способу життя.

Міжнародний Олімпійський Комітет опікується не тільки Олімпійськими іграми, а має доволі широкомасштабну програму впровадження здорового способу життя на планеті Земля, зокрема створені і працюють комісії МОК «Спорт для всіх» і «Спорт та навколишнє середовище». Проведення Олімпійських ігор ставить перед організаторами серйозні екологічні проблеми. Будівництво спортивних споруд та інших об'єктів інфраструктури Ігор, розміщення їх учасників і гостей, присутність сотень тисяч туристів, транспортне обслуговування й утилізація відходів – все це створює потенційну загрозу довкіллю і вимагає вжиття запобіжних заходів, аби уникнути забруднення навколишнього середовища. Після завершення великих міжнародних змагань на стадіонах та прилеглих територіях нерідко залишається безліч сміття, харчових відходів, порожніх пляшок, що створює загрозу навколишньому середовищу.

Із досвіду ХХХ літніх Олімпійських ігор відомо, що олімпійський парк і олімпійське селище було побудоване в одному із найстаріших центрів багатомільйонного Лондона. Мешканці Лондона вивезли 2 мільйони тон сміття та різного бруду, розчистили територію на якій побудували нові житлові квартали та спортивні споруди. Було висаджено чотири тисячі дерев, встановлено 650 тисяч шпаківень. Організатори завезли горобців, кажанів, видр, ящерів, тритонів, жаб, вужів та інших видів тварин, очистили п'ять кілометрів берегової зони. В парку налічується близько 300 тис. видів рослин. Металобрухт від промислових об'єктів був використаний для будівництва спортивних об'єктів. Старий забруднений промисловий район Лондона перетворився на сучасне комфортабельне з розвинутою інфраструктурою місто для життя і дозвілля. Комплексні спортивні споруди розташовані у 27 місцях Лондона. В олімпійському парку було споруджено вітряну електричну вежу заввишки 120 м. Після олімпіади вона забезпечуватиме цю територію протягом 20 років електроенергією. Самі досягнення, які атлети демонструють на спортивних аренах, є прикладом того якими є невичерпні можливості людини і заохочують широкі верстви населення до систематичних занять фізичними вправами та спортом.

Активний розвиток фізичної культури і спорту в світі, і міжнародного олімпійського руху позитивно вплинули на аналогічні процеси в Україні.

В Україні існує мережа фізкультурно-спортивних закладів: ДЮСШ, СДЮШОР, ОШВСМ, ФСТ, Всеукраїнські центри спорту інвалідів та фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Йде процес створення приватних спортивних клубів із різних видів спорту, асоціацій, федерацій та фітнес центрів.

Організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості в Україні напрацьована ціла низка спортивно-масових заходів для різних верств населення за віковою, професійною та соціальною ознаками. Це і спартакіади з різних видів спорту та певною спрямованістю, як: Всеукраїнський олімпійський урок, Олімпійський день, «Олімпійське лелечення», «Dolikeolympians», «Спортивним бути модно!» – фізкультурно-оздоровчі заходи в літній оздоровчий період; «Мама, тато, я – спортивна сім'я» – сімейний спорт; «Спорт для всіх – радість життя» – змагання серед людей похилого віку; «Ти зможеш, якщо зміг я!» – спортивні заходи серед дітей-вихованців дитячих будинків; «Біг заради гармонії» – міжнародна естафета бігунів; «Спорт для всіх єднає Україну!» – Всеукраїнська велосипедна естафета з нагоди Дня фізичної культури і спорту; «Спортивна зима» – спортивні заходи в зимовий період; «Рух заради здоров'я» – масові спортивні заходи з нагоди Всесвітнього дня здоров'я та ін..

Позитивним прикладом згуртування населення навколо ідеї здорового способу життя стало проведення у квітні щорічного місячника «Спорт для всіх – спільна турбота», в ході якого за участі молоді, учнів і спортсменів упорядковуються спортивні майданчики та прилеглі території.

Але, як свідчить практика, надзвичайно велика відповідальність за стан здоров'я безумовно лягає на плечі працівників освіти. Саме в системі освіти зосереджений на найбільший контингент дітей та молоді. Навчально-виховними планами передбачені програми з фізичного виховання, валеологічної освіти, природознавства, проведення системного медичного огляду і контролю.

Результати досліджень, в тому числі і результати національного опитування молоді 10-22 років показники поведінки учнів та молоді, що вже вийшли зі шкільного віку, вказують на відсутність потреби та навичок збереження здоров'я. Регулярне заняття фізичною культурою не стає звичною нормою для більшості молодих людей, стрімко поширюється вживання алкогольних напоїв, типовою є часта зміна сексуальних партнерів.

Так, за даними Міністерства охорони здоров'я України за останні десять років зареєстровано підвищення рівня захворюваності та поширення серед молоді хвороб крові, кровотворних органів, недоброякісних новоутворень, хвороб сечостатевої та кістково-м'язової систем, кровообігу; почастишали ускладнення вагітності, пологів і післяпологового періоду, наявні вроджені вади розвитку. Залишається високим рівень захворювань, що передаються статевим шляхом. Соціально небезпечною проблемою став СНІД (ВІЛ-інфекція): за темпами розвитку цієї епідемії Україна посідає одне з перших місць у світі. Переважна більшість ВІЛ-інфікованих – наркомани, особи віком від 15 до 30 років; спостерігається зростання ВІЛ-інфекції серед наркоманів-підлітків і дітей.

В Україні відзначається щорічне погіршення психічного здоров'я підлітків, насамперед, внаслідок вживання алкогольних напоїв, наркотичних та інших психотропних речовин. Кількість випускників шкіл, які є практично здоровими, становить 5% - 15%. За таких умов здоров'я школярів має стійку тенденцію до погіршення.

Низький рівень здоров'я молодих людей, що проходять службу в Збройних Силах України, є свідченням негативного ставлення молоді до власного здоров'я: придатними до військової служби визнається 74-76% юнаків, а кількість тих, хто отримує відстрочку за станом здоров'я, постійно збільшується.

Велика відповідальність і надія за стон здоров'я молодого покоління покладається на освіту. Сучасна освіта - це значно більше, ніж навчання письму та читанню, це суттєво складніше явище, ніж передача певного набору інформації та знань. Освіта це Дар одного покоління другому. Сучасна високоякісна освіта - це особистісно і духовно орієнтований, розвиток людини, формування самосвідомості, цінностей, системи норм, навичок спілкування та прийняття рішень, умінь керувати своїми бажаннями та діями інших, долати перепони, протистояти чужому тиску; це набуття іншого духовного рівня розвитку особистості, духовного відношення і розумної потреби у збереженні свого здоров'я та інших звичок, необхідних для успішного інтегрування молодих людей у суспільні відносини та самостійне життя.

Отже, освіта в питаннях здоров'я має поєднувати засвоєння необхідних цінностей, знань, формування певного ставлення та конкретних навичок, необхідних для позитивної поведінки, збереження та розвитку здоров'я. Саме ця тріада «знання - ставлення - творіння (включаючи життєві навички)» визначає зміст навчання в галузі здоров'я на основі самосвідомості і здорових замислів та потреб, засобів створення свого здорового способу життя.

Безумовно в суспільстві повинна бути чітко вибудована, організована і гармонійно працююча система закладів: дошкільних, шкільних, позашкільних, вищих навчальних та громадських об'єднань і формувань, в трудових колективах та інших, які б працювали на досягнення мети-здорової людини суспільства. Це одне з найважливіших питань суспільства. Суспільство повинно організувати цей процес через державний апарат управління, контролювати виконання і здійснювати корекцію програм виховання здорової людини та забезпечення умов для її самореалізації через мережу громадських організацій.

Список використаних джерел:

1. Грибан В.Г. Валеологія: (текст) підручник/В.Г.Грибан - 2-ге вид. перероб. Та доп. – К.: «Центр учбової літератури», 2012.-342с.
2. Димань Т.М. Екологія людини : підручник /Т.М.Димань. - К :ВЦ «Академія», 2009. – 376с. (Серія «Альма-матер»)
3. Івашук Л.Ю., Онишкевич С.М. Валеологія. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 400с.
4. Ріст і розвиток людини: Підручник/ В.С.Тарасюк, Н.В.Титаренко, І.Ю.Андрієвський та ін.; За ред.. В.С.Тарасюка, І.Ю.Андрієвського. – Медицина, 2008. – 400с.